

# **SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN MENGUNAKAN TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA PADA SISWA SEKOLAH DASAR**

**Affandi, Victor G. Simanjuntak, Kaswari**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNTAN**

*Email: fandiaffandi85@yahoo.com*

**Abstrak:** Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif serta menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok anak umur 10-12 tahun. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. Sampel penelitian ini adalah 20 siswa (15 putra dan 5 putri). Hasil penelitian tersebut dengan menggunakan perhitungan deskriptif persentase bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa VI Sekolah Dasar Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya tahun 2014 untuk putra sebagian sebesar memiliki kriteria sedang yaitu 47%, sedangkan untuk putri memiliki kriteria kurang yaitu 40%. Disimpulkan hasilnya adalah tingkat kebugaran jasmani pada siswa kategori baik.

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

**Abstract:** The purpose of the study was to assess the physical fitness of students of class VI Public Elementary School 36 Sungai Raya, Kubu Raya district. The method used in this research is descriptive method and the use of instruments Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) group of 10-12 year olds. The population in this study were all students of State Elementary School 36 Sungai Raya, Kubu Raya district. The sample was 20 students (15 sons and 5 daughters) The results of the study using descriptive calculation of the percentage of students that physical fitness level VI Public Elementary School 36 Sungai Raya, Kubu Raya district 2014 to the son of the majority of the criteria was 47%, while to have a daughter that is 40% less criteria. Summed result is the level of physical fitness in students either category.

**Keywords:** Physical Fitness, Physical Fitness Tests Indonesia

Aktivitas belajar menuntut tingkat kebugaran jasmani yang prima. Tanpa kebugaran dan kebugaran tersebut, aktivitas akan menjadi kurang maksimal. Mungkin inilah mengapa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dikatakan bagian tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan.

Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademik. Menurut Iskandar Z. Adisapoetra(1999: 1) dari sudut pandang pendidikan upaya peningkatan kebugaran jasmani memiliki tujuan antara lain: (1) Pembentukan gerak, (2) Pembentukan prestasi, (3) Pembentukan sosial, dan (4) Pertumbuhan badan.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan penting dalam pendidikan jasmani. Program pembinaan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk tujuan yang bersifat mendidik itu, diarahkan pada peningkatan derajat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu (1) keteraturan berlatih, dengan intensitas kegiatan yang cukup berat, (2) faktor genetik, dan (3) kecukupan gizi (Rusli Lutan, 2001: 61). Antara kesehatan dan kebugaran jasmani itu tentu ada kaitannya. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, sudah tentu juga memiliki derajat kesehatan yang baik.

Komponen-komponen tersebut di atas harus ada didalam program pembinaan atau latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Pendidikan jasmani di sekolah harus memenuhi konsep-konsep di atas, dan mempunyai tujuan tertentu yang mengarah ke tujuan pendidikan yaitu meningkatkan kebugaran jasmani dan daya tahan tubuh siswa, dengan bugarnya kondisi siswa akan mempengaruhi tingkat belajar siswa serta minat dalam mengikuti pembelajaran.

Seluruh kegiatan atau aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya. Dengan bugarnya seseorang maka pola pikirnya dapat berkembang dengan baik, dan dapat merangsang otak dengan baik pula, karenasyaraf motoriknya berfungsi secara maksimal.

Sekolah Dasar Negeri 36 Sungai Raya, berada di daerah pesisir sungai kapuas tepatnya di desa Gunung Tamang Dusun Gempar, Jalan KapuasKecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. Sekolah ini memiliki limaruang kelas, yaitu satu ruang Kepala Sekolah, empat ruang belajar/ruang kelas. Sarana dan prasarana yang belum memadai atau tidak mendukung pelaksanaan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, jumlah jam pelajaran yang diberikan kepada siswa untuk tidak ada, pelajaran pendidikan jasmani hanya diberikan kepada siswa pada saat pengembangan diri yang dilakukan secara bersama-sama dari kelas I sampai dengan kelas VI, halaman sekolah yang tidak layak di gunakan untuk berolahraga serta terbatasnya sarana dan prasarana yang ada di sekolah tersebut. Selama proses pembelajaran berlangsung selalu terdapat siswa yang kurang bersemangat dalam menghadapi pelajaran seperti mengantuk saat belajar, malas untuk beraktivitas pada saat olahraga bahkan sering tidak masuk sekolah karena sakit.

Berdasarkan pada uraiandi atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:“Tingkatkebugaran jasmani siswakelas VI di Sekolah Dasar Negeri 36Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya?” Tujuanpenelitian ini adalah untuk mengetahuitingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia pada siswa kelas VI di Sekolah Dasar Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.

Kebugaran jasmani merupakan bagian dari *total fitness*. Di dalam total fitness terdapat beberapa komponem, yaitu: *Anatomical fitness*, *physiological fitness* dan *psychological fitness*. Menurut Karpovich, bahwa *physcal fitness* adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot (dalam Moh. Gilang, 2007: 154).

Agus Mukholid (2006: 2) mengatakan kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk adaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan

kepadanya tanpa kelelahan yang berarti. Masih dalam definisi yang sama menurut Farida Mulyaningsih(2010: 19) kebugaran jasmani artinya kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari dengan kondisi tubuh tetap *fit* atau segar.

Menurut Rusli Lutan (2001: 62) komponen kebugaran jasmani memiliki dua aspek yaitu: a) kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan b) kebugaran jasmani yang berkaitan dengan performa atau keterampilan (*skill related fitness*).

Menurut Endang Widyastuti dan Agus Suci (2010:27) menyatakan untuk mendapatkan kebugaran tubuh ada beberapa faktor yang mempengaruhinya antara lain masalah kesehatan, latihan fisik, keturunan dan gizi. Untuk mencapai kebugaran tubuh perlu merencanakan program latihan di antaranya: (1) banyaknya program latihan, (2) waktu dan lamanya latihan, (3) frekuensi latihan. Rusli Lutan (2001:74) mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Faktor itu mencakup intensitas, kekhususan, frekwensi, bersifat perorangan, dan motivasi berlatih.

Kebugaran jasmani bisa diukur dengan berbagai macam tes. Tes tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang. Tes tersebut dapat dilakukan dengan memakai peralatan sederhana, seperti *stopwatch*, dan palang tunggal. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah salah satu alat ukur yang berisi rangkaian tes yang terdiri 5 (lima) butir tes (Widaninggar W., 2010:1). Kelima butir tes ini merupakan satu kesatuan yang harus dilaksanakan secara keseluruhan, untuk menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang. Bagi anak usia 10-12 tahun atau siswa yang duduk di kelas 4 sampai dengan kelas 6 Sekolah Dasar (SD) atau yang sederajat. Adapun rangkaian ke 5 (lima) butir tes ini menurut Widaninggar W., (2010:3) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun putera puteri terdiri dari: 1) Lari 40 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 30 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari 600 meter.

Agus Mukholid (2006:10) Tes dan pengukuran kebugaran jasmani bagi siswa sekolah adalah sangat penting. Dengan diadakannya tes dan pengukuran, peneliti bisa mengetahui tingkat kebugaran jasmani setiap siswa di sekolah. Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, penulis dapat menentukan program peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani yang sesuai dengan keadaan masing-masing siswa dapat dibuat dengan tepat dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

## **METODE**

Suharsimi Arikunto (2010:203) mengatakan metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Dalam penelitian ini penulis menggunakan bentuk survei untuk memperoleh atau mengumpulkan data. Menurut Hadari Nawawi (2007:68) mengatakan bahwa survei pada dasarnya tidak berbeda dengan research (peneliti). Pemakaian kedua istilah ini kerap kali hanya dimaksudkan untuk memberikan penekanan mengenai ruang lingkup. Research memusatkan diri pada salah satu atau beberapa aspek dari obyeknya. Sedangkan survei bersifat menyeluruh yang kemudian akan dilanjutkan secara mengkhusus pada aspek tertentu bilamana diperlukan studi yang lebih mendalam.

Subyek penelitian ini adalah semua siswa kelas VI di Sekolah Dasar Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya tahun ajaran 2013/2014. Tempat penelitian melalui instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok anak umur 10-12 tahun dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. Waktu penelitian direncanakan bulan Januari sampai selesai di Sekolah Dasar Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu teknik tes, pengukuran perlakuan langsung pada siswa kelas VI di SDN 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya dengan menggunakan instrument tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok anak umur 10-12 tahun.

Sugiyono (2013:147) mengatakan analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok umur anak 10-12 tahun dengan rumus statistik dan menggunakan analisis data deskriptif prosentase.

Adapun rumus yang digunakan:

$$= \frac{\text{Nilai Faktual}}{N} \times 100\%$$

Keterangan: n = jumlah nilai faktor faktual, N = jumlah seluruh nilai ideal.

% = tingkat prosentase yang dicapai, Mukhamad Ali, (dalam Khairil Akbar, 2012:48).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VI di Sekolah Dasar Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya tahun 2014 perhitungan dapat dilihat pada lampiran sedangkan secara keseluruhan dapat disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani (Putra)

No	Klasifikasi	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase
1.	Baik sekali	22-25	4	27%
2.	Baik	18-21	1	7%
3.	Sedang	14-17	7	47%
4.	Kurang	10-13	1	7%
5.	Kurang sekali	5-9	2	13%
Jumlah			15	100 %

Berdasarkan data distribusi frekuensi menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VI di SD Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya menunjukkan kriteria baik sekali yaitu 27%, yang mempunyai kriteria baik sebesar 7%, yang mempunyai kriteria sedang sebesar 47%, sedangkan yang mempunyai kriteria kurang 7%, dan kurang sekali 13%. Berarti tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VI di SD Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya sebagian besar memiliki kriteria sedang yaitu 47%.

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani (Puteri)

No	Klasifikasi	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase
1.	Baik sekali	22-25	0	0%
2.	Baik	18-21	1	20%
3.	Sedang	14-17	1	20%
4.	Kurang	10-13	2	40%
5.	Kurang sekali	5-9	1	20%
Jumlah			5	100 %

Berdasarkan data distribusi frekuensi menunjukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswi kelas VI di SD Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya yang menunjukan kriteria baik sekali yaitu 0%, yang mempunyai kriteria baik sebesar 20%, yang mempunyai kriteria sedang sebesar 20%, sedangkan yang mempunyai kriteria kurang 40%, dan kurang sekali 20%. Berarti tingkat kebugaran jasmani pada siswi kelas VI di SD Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya sebagian besar memiliki kriteria kurang yaitu 40%.

Tabel 3  
Hasil Tes Lari 40 Meter (Putera)

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	2	13%
2.	4	Baik	5	33%
3.	3	Sedang	4	27%
4.	2	Kurang	4	27%
5.	1	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			15	100 %

Berdasarkan data distribusi frekuensi tersebut menunjukan bahwa hasil tes lari 40 meter siswa kelas VI di SD Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya yang menunjukan kriteria baik sekali yaitu 13%, yang menunjukan kriteria baik yaitu 33%, yang menunjukan kriteria sedang yaitu 27%, sedangkan yang menunjukan kriteria kurang yaitu 27%, dan kriteria kurang sekali 0%. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan lari 40 meter siswa kelas VI di SD Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya sebagian besar memiliki kriteria baik.

Tabel 4  
Hasil Tes Lari 40 Meter (Puteri)

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	0	0%
2.	4	Baik	1	20%
3.	3	Sedang	3	60%
4.	2	Kurang	1	20%
5.	1	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			5	100 %

Berdasarkan data distribusi frekuensi menunjukan bahwa hasil tes lari 40 meter siswi kelas VI di SD Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya yang menunjukan kriteria baik sekali yaitu 0%, yang menunjukan kriteria baik yaitu 20%, yang menunjukan kriteria sedang yaitu 60%, sedangkan yang menunjukan kriteria kurang yaitu 20%, dan kriteria kurang sekali 0%. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan lari 40 meter siswi kelas VI di SD Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya sebagian besar memiliki kriteria sedang.

Tabel 5  
Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh 30 Detik (Putera)

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	2	13%
2.	4	Baik	6	40%
3.	3	Sedang	4	27%
4.	2	Kurang	1	7%
5.	1	Kurang sekali	2	13%
Jumlah			15	100 %

Berdasarkan data distribusi frekuensi menunjukan bahwa hasil tes angkat tubuh siswa kelas VI di SD Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya yang menunjukan kriteria baik sekali yaitu 13%, yang menunjukan kriteria baik yaitu 40%, yang menunjukan kriteria sedang yaitu 27%, sedangkan yang menunjukan kriteria kurang yaitu 7%, dan kriteria kurang sekali 13%. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan angkat tubuh siswa kelas VI di SD Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya sebagian besar memiliki kriteria baik.

Tabel 6  
Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh 30 Detik (Puteri)

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	0	0%
2.	4	Baik	1	20%
3.	3	Sedang	2	40%
4.	2	Kurang	1	20%
5.	1	Kurang sekali	1	20%
Jumlah			5	100 %

Berdasarkan data distribusi frekuensi menunjukan bahwa hasil tes angkat tubuh siswi kelas VI di SD Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya yang menunjukan kriteria baik sekali yaitu 0%, yang menunjukan kriteria baik yaitu 20%, yang menunjukan kriteria sedang yaitu 40%, sedangkan yang menunjukan kriteria kurang yaitu 20%, dan kriteria kurang sekali 20%. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan angkat tubuh siswi kelas VI di SD Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya sebagian besar memiliki kriteria sedang.

Tabel 7  
Hasil Tes Baring Duduk 30 Detik (Putera)

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	0	0%
2.	4	Baik	4	27%
3.	3	Sedang	6	40%
4.	2	Kurang	3	20%
5.	1	Kurang sekali	2	13%
Jumlah			15	100 %

Berdasarkan data distribusi frekuensi bahwa hasil tes baring duduk 30 detik siswa kelas VI di SD Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu 0%, yang menunjukkan kriteria baik yaitu 27%, yang menunjukkan kriteria sedang yaitu 40%, sedangkan yang menunjukkan kriteria kurang yaitu 20%, dan kriteria kurang sekali 13%. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan baring duduk 30 detik siswa kelas VI di SD Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya sebagian besar memiliki kriteria sedang.

Tabel 8  
Hasil Tes Baring Duduk 30 Detik (Puteri)

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	0	0%
2.	4	Baik	2	40%
3.	3	Sedang	1	20%
4.	2	Kurang	1	20%
5.	1	Kurang sekali	1	23%
Jumlah			5	100 %

Berdasarkan data distribusi frekuensi menunjukkan bahwa hasil tes baring duduk 30 detik siswi kelas VI di SD Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu 0%, yang menunjukkan kriteria baik yaitu 40%, yang menunjukkan kriteria sedang yaitu 20%, sedangkan yang menunjukkan kriteria kurang yaitu 20%, dan kriteria kurang sekali 20%. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan baring duduk 30 detik siswi kelas VI SD Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya sebagian besar memiliki kriteria baik.

Tabel 9  
Hasil Tes Loncat Tegak (Putera)

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	2	13%
2.	4	Baik	7	47%
3.	3	Sedang	3	20%
4.	2	Kurang	2	13%
5.	1	Kurang sekali	1	7%
Jumlah			15	100 %

Berdasarkan data distribusi frekuensi menunjukan bahwa hasil tes loncat tegak siswa kelas VI di SD Negeri Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya yang menunjukan kriteria baik sekali 13%, yang menunjukan kriteria baik yaitu 47%, yang menunjukan kriteria sedang yaitu 20%, sedangkan yang menunjukan kriteria kurang yaitu 13%, dan kriteria kurang sekali yaitu 7%. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan loncat tegak siswa kelas VI di SD Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya sebagian besar memiliki kriteria baik.

Tabel 10  
Hasil Tes Loncat Tegak (Puteri)

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	1	20%
2.	4	Baik	1	20%
3.	3	Sedang	2	40%
4.	2	Kurang	1	20%
5.	1	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			5	100 %

Berdasarkan data distribusi frekuensi menunjukan bahwa hasil tes loncat tegak siswi kelas VI di SD Negeri Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya yang menunjukan kriteria baik sekali 20%, yang menunjukan kriteria baik yaitu 20%, yang menunjukan kriteria sedang yaitu 40%, sedangkan yang menunjukan kriteria kurang yaitu 20%, dan kriteria kurang sekali yaitu 0%. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan loncat tegak siswi kelas VI di SD Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya sebagian besar memiliki kriteria sedang.

Tabel 11  
Hasil Tes Lari 600 Meter (Putera)

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	4	27%
2.	4	Baik	6	40%
3.	3	Sedang	3	20%
4.	2	Kurang	2	13%
5.	1	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			15	100 %

Berdasarkan data distribusi frekuensi menunjukan bahwa hasil tes lari 600 meter siswa kelas VI di SD Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya yang menunjukan kriteria baik sekali yaitu 27%, yang menunjukan kriteria baik yaitu 40%, yang menunjukan kriteria sedang yaitu 20%, sedangkan yang menunjukan kriteria kurang yaitu 13%, dan kriteria kurang sekali yaitu 0%. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan lari 600 meter siswa kelas VI di SD Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya sebagian besar memiliki kriteria baik.



Tabel 12  
Hasil Tes Lari 600 Meter (Puteri)

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	0	0%
2.	4	Baik	2	40%
3.	3	Sedang	1	20%
4.	2	Kurang	1	20%
5.	1	Kurang sekali	1	20%
Jumlah			5	100 %

Berdasarkan data distribusi frekuensi menunjukan bahwa hasil tes lari 600 meter siswi kelas VI di SD Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya yang menunjukan kriteria baik sekali yaitu 0%, yang menunjukan kriteria baik yaitu 40%, yang menunjukan kriteria sedang yaitu 20%, sedangkan yang menunjukan kriteria kurang yaitu 20%, dan kriteria kurang sekali yaitu 20%. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan lari 600 meter siswi kelas VI di SD Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya sebagian besar memiliki kriteria baik.

### Pembahasan

Hasil penelitian dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok anak umur 10-12 tahun yang dilakukan dengan cara berurutan didapat hasil sebagai berikut: (1) Tes lari 40 meter putera menunjukan nilai baik, sedangkan puteri menunjukan nilai sedang. (2) Tes gantung angkat tubuh 30 detik putera menunjukan nilai baik, sedangkan puteri menunjukan nilai sedang. (3) Tes baring duduk 30 detik putera menunjukan nilai sedang, sedangkan puteri menunjukan nilai baik. (4) Tes loncat tegak putera menunjukan nilai baik, sedangkan puteri menunjukan nilai sedang. (5) Tes lari 600 meter putera dan puteri menunjukan nilai baik. Berdasarkan tes kebugaran jasmani siswa kelas VI di Sekolah Dasar Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya tahun 2014 yang dilakukan secara keseluruhan sebagian besar menunjukan untuk putera kategori baik yaitu 47% sedangkan untuk puteri kategori kurang yaitu 40%.

Memperhatikan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diambil kesimpulan sebagai berikut: dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada siswa kelas VI di Sekolah Dasar Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya tahun 2014 dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa kategori baik.

Pembinaan kegiatan kebugaran jasmani siswa kelas VI di Sekolah Dasar Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya tahun 2014 merupakan kegiatan pengembangan kemampuan siswa terhadap bakat dan minat anak didik ke arah prestasi yang tentu saja harus didukung oleh kemampuan fisik dan kualitas jasmani yang baik pula. Pengembangan kebugaran jasmani tersebut mengembangkan berbagai pola latihan yang belum tersusun dengan baik, dimana di saat pelaksanaan terdapat berbagai kendala antara lain fasilitas dan sarana yang kurang mendukung dan cuaca yang terkadang berubah-ubah menjadi faktor penyebab terganggunya pelaksanaan kegiatan kebugaran jasmani tersebut, pelaksanaan kegiatan kebugaran jasmani siswa kelas VI di Sekolah Dasar Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya tahun 2014 yang dilakukan di halaman

terbuka dengan kondisi lapangan yang berstruktur lembut dari tanah sehingga ketika terjadi hujan, dengan kondisi basah, becek, dan licin maka kegiatan harus dihentikan karena memperhatikan tingkat keselamatan dan kecelakaan siswa. Kendala lain yang muncul adalah faktor dari dalam individu siswa tersebut yaitu terkadang kurang konsentrasi mendengarkan penjelasan guru tentang materi yang disampaikan sehingga tentu saja keseluruhan materi kebugaran jasmani tidak sepenuhnya diterima.

Kebugaran jasmani pada hakikatnya adalah berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik seseorang untuk melakukan aktivitas (pekerjaan). Semakin baik kebugaran jasmaninya maka akan semakin produktif. Dengan demikian pula kaitannya dengan kegiatan pembelajaran kebugaran jasmani yang dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya, jika keadaan kesehatan jasmaninya baik maka hal ini akan sangat mendukung proses pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di sekolah tersebut.

Melihat hasil penelitian tersebut hendaknya pola pembinaan kegiatan kebugaran jasmani yang dilaksanakan di sekolah Dasar Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya perlu ditingkatkan, khususnya dengan latihan-latihan fisik agar dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani dan kondisi fisik mempunyai peranan yang sangat penting dalam pembinaan prestasi dan meningkatkan derajat hidup sehat serta komponen-komponen dalam kondisi fisik tersebut hendaknya dilakukan pembinaan latihan fisik sesuai dengan kapasitas yang dibutuhkan sehingga akan mendapatkan hasil yang lebih baik.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada siswa kelas VI di Sekolah Dasar Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya tahun 2014 dapat disimpulkan hasilnya adalah tingkat kebugaran jasmani pada siswa kategori baik yaitu 47% sedangkan siswi kategori kurang yaitu 40%.

### **Saran**

Dari kesimpulan hasil penelitian di atas maka saran yang diberikan pada penelitian ini adalah:

1. Selalulah berolahraga karena dengan berolahraga tubuh bisa menjadi sehat, kuat dan tahan terhadap penyakit sehingga dapat menurunkan angka tidak masuk sekolah.
2. Menjaga pola makan yang sehat, istirahat yang cukup dan serta latihan yang teratur.
3. Meningkatkan pembinaan dan latihan-latihan yang berhubungan dengan kebugaran jasmani minimal 3 (tiga) kali dalam seminggu.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adisapoetra, Iskandar Z; Primana, Dadang A; Asim, (1999). *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani*. Pusat Pengkajian dan Pengembangan Iptek Olahraga (PPPITOR) pada Seminar dan Widiakarya Nasional Olahraga dan Kesegaran jasmani. Jakarta: Menteri Pemuda dan Olahraga.
- Akbar, Khairil. (2012). Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa-Siswi kelas X Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak. *Skripsi*. Pontianak: PJKR-FKIP-Universitas Negeri Tanjung Pura. (tidak diterbitkan).
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gilang, Moh. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMP Kelas IX*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Lutan, Rusli. (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Mukholid, Agus. (2006). *Pendidikan Jasmani Untuk SMA Kelas XII*. Surakarta: Yudhistira.
- Mulyaningsih, Farida; Yudanto; Kriswanto, Erwin Setyo, (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas IV SD/MI*. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Nawawi, Hadari. (2007). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Sugiono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widaninggar, W. (2010). *Tes kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.